

Hubungan Partisipasi Senam Terhadap Kecemasan Lansia Penderita Hipertensi Di Ruang Lingkup Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026

Anggi Oktaviana^{1*}, Wahid Tri Wahyudi², Prima Dian Furqoni³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 9 Juni 2026

Direvisi: 9 Juli 2026

Diterima: 30 Agustus 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

anggioktaviana@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Lansia mengalami penurunan fungsi fisik dan psikologis yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis seperti hipertensi. Hipertensi pada lansia sering disertai kecemasan yang dapat menurunkan kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan kecemasan adalah aktivitas fisik berupa senam lansia. Namun, hubungan antara partisipasi senam dengan kecemasan pada lansia penderita hipertensi masih perlu dikaji lebih lanjut. **Tujuan:** Diketahui hubungan antara partisipasi senam dengan kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 84 lansia dengan sampel sebanyak 31 lansia penderita hipertensi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner partisipasi senam dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang aktif mengikuti senam cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah dibandingkan lansia yang tidak aktif mengikuti senam. Sebanyak 85,7% lansia yang aktif mengikuti senam mengalami kecemasan ringan-sedang, sedangkan 60,0% lansia yang tidak aktif mengalami kecemasan berat-berat sekali. Hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan antara partisipasi senam dengan kecemasan pada lansia penderita hipertensi dengan nilai $p\text{-value} = 0,015$ ($p < 0,05$).

Kata Kunci: Lansia, hipertensi, kecemasan, partisipasi senam

ABSTRACT

Introduction: Elderly individuals experience a decline in physical and psychological functions, increasing the risk of chronic diseases such as hypertension. Hypertension in older adults is often accompanied by anxiety, which may reduce quality of life. One of the non-pharmacological interventions that can help reduce anxiety is physical activity in the form of elderly exercise programs. However, the relationship between participation in elderly exercise and anxiety among older adults with hypertension still requires further investigation. **Objective:** To determine the relationship between participation in elderly exercise programs and anxiety among older adults with hypertension at the Tresna Werdha Elderly Social Home, South Lampung, in 2026. **Methods:** This study employed a quantitative analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of 84 older adults, with a sample of 31 hypertensive older adults selected using purposive sampling. Data were collected through structured interviews using an exercise participation questionnaire and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data were analyzed using univariate analysis and bivariate analysis with Chi-Square. **Results:** The findings showed that older adults who actively participated in exercise programs tended to experience lower levels of anxiety compared to those who did not actively participate. Among active participants, 85.7% experienced mild-to-moderate anxiety, whereas 60.0% of inactive participants experienced severe anxiety. Chi-Square indicated a significant relationship between participation in exercise programs and anxiety among older adults with hypertension, with a $p\text{-value}$ of 0.015 ($p < 0.05$).

Keywords: elderly, hypertension, anxiety, exercise participation

PENDAHULUAN

Kesehatan lansia di Indonesia makin jadi perhatian besar karena jumlah penduduk yang berusia lanjut terus bertambah. Orang lanjut usia, merupakan orang yang sudah memasuki tahap akhir dalam siklus hidup manusia, biasanya di atas 60 tahun menurut Kementerian Kesehatan RI. Pada masa itu, tubuh mereka mengalami berbagai perubahan di bidang fisik, mental, dan sosial yang bisa bikin keseimbangan tubuh terganggu. Penurunan fungsi organ tubuh seperti jantung, pembuluh darah, serta kemampuan adaptasi terhadap stres fisiologis menyebabkan lansia lebih rentan terhadap penyakit kronis, salah satunya hipertensi. Selain itu, penurunan fungsi kognitif dan perubahan peran sosial juga dapat memengaruhi kondisi psikologis lansia (Budiyanto, 2025).

Menurut World Health Organization (WHO, 2025a) seiring dengan peningkatan harapan hidup, diprediksi ketika tahun 2030 sekitar satu dari enam individu di dunia akan mencapai usia >60 tahun. Populasi kelompok usia diprediksi melonjak dari 1 miliar ketika 2020 menjadi 1,4 miliar ketika tahun 2030. Angka ini diproyeksikan akan terus meningkat hingga 2,1 miliar ketika tahun 2050, atau dua kali lebih banyak dari jumlah 2020. Dan juga, populasi lansia berumur di atas 80 tahun juga mengalami peningkatan signifikan, yaitu tiga kali lipat dari tahun 2020 hingga tahun 2050, dengan total sekitar 426 juta orang.

Penyakit yang umum terjadi pada lansia salah satunya ialah hipertensi. Hipertensi, yang lebih umum dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis di mana nilai tekanan darah individu melampaui ambang batas yang dianggap normal. Kondisi ini biasanya digambarkan sebagai "*the silent killer*" sebab sebagian besar penderitanya tidak mengalami gejala yang nyata. Apabila hipertensi berlangsung dalam periode yang berkepanjangan, hal tersebut dapat memicu kerusakan pada organ-organ vital tubuh manusia, yang dikenal sebagai *Hypertension-mediated Organ Damage*, meliputi jantung, otak, ginjal, pembuluh darah, serta mata. Komplikasi yang timbul akibat hipertensi berpotensi menjadi faktor penyebab kematian, sementara angka kejadian penyakit ini memperlihatkan peningkatan yang tetap dari tahun ke tahun (Kemenkes, 2025).

Menurut World Health Organization (WHO, 2025b), pada tahun 2024, terdapat sekitar 1,4 miliar orang di dunia yang berusia 30–79 tahun terkena hipertensi, dengan prevalensi

sebesar 33%. Dari jumlah tersebut, sekitar 2/3 penderitanya berada di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebanyak 44% penderita hipertensi, atau sekitar 600 juta orang tidak menyadari kondisi mereka, sementara 44% lainnya, yakni 630 juta orang telah didiagnosis dan sedang menjalani pengobatan, namun hanya 23% atau sekitar 320 juta orang yang dapat mengendalikan tekanan darahnya secara efektif. Hipertensi menjadi pemicu utama kematian dini secara global, dan target penyakit tidak menular dunia menekankan pengurangan prevalensi hipertensi yang tidak terkontrol sebesar 25% sekitar tahun 2010 dan 2025.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia ≥ 18 tahun cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Menurut diagnosis dokter, kelompok usia 18–24 tahun memiliki tingkat prevalensi hipertensi sebesar 0,4%, yang kemudian naik menjadi 5,2% pada kelompok usia 35–44 tahun, dan mencapai 26,1% pada kelompok usia ≥ 75 tahun. Hasil pengukuran tekanan darah memperlihatkan pola yang sama, di mana prevalensi hipertensi sebesar 10,7% pada rentang usia 18–24 tahun meningkat drastis hingga 58,4% pada rentang usia ≥ 75 tahun. Selain faktor usia, terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin; perempuan menunjukkan prevalensi hipertensi yang lebih tinggi (11,2% menurut diagnosis dokter dan 34,7% berdasarkan pengukuran) dibandingkan laki-laki (5,9% dan 26,9%). Hal ini mengindikasikan bahwa risiko hipertensi cenderung meningkat pada kelompok usia lanjut serta lebih tinggi pada perempuan, sehingga perlu dilakukan langkah-langkah deteksi dini dan pengendalian tekanan darah yang lebih terfokus terhadap kelompok tersebut (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, Provinsi Lampung termasuk dalam daerah dengan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi. Berdasarkan diagnosis dokter, proporsi penduduk usia ≥ 18 tahun yang mengalami hipertensi di Lampung tercatat sebesar 7,9%, sedangkan hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan angka yang jauh lebih tinggi, yaitu 29,7%. Perbedaan yang signifikan antara hasil diagnosis dan pengukuran tersebut mengindikasikan masih banyak masyarakat penderita hipertensi yang belum terdeteksi atau belum memperoleh penanganan medis yang memadai. (Kemenkes RI, 2023). Gangguan pada penderita hipertensi ada dua yaitu gangguan fisik dan gangguan psikologis,

gangguan psikologis berupa kecemasan, stress, depresi. Hipertensi berpengaruh terhadap munculnya atau meningkatnya kecemasan pada seseorang, paksaan untuk mengubah gaya hidup dan kekhawatiran munculnya berbagai komplikasi serta ancaman kematian dapat menimbulkan kecemasan pada penderita (Cindy & Suryandari, 2024).

Kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Candrawati & Sukraandini, 2022). Kecemasan ini muncul akibat penyakit yang terus berlanjut dan memburuk, sehingga meningkatkan ketergantungan pada orang lain. Kecemasan pada lansia dengan hipertensi dipicu oleh kondisi itu sendiri, yang memerlukan terapi jangka panjang, menimbulkan risiko komplikasi, dan dapat mengurangi harapan hidup (Adhly et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis yang sering ditemukan pada penderita hipertensi. Rifki, Akbar, dan Widayanti (2024) melaporkan bahwa sekitar 64 % pasien hipertensi mengalami kecemasan di Klinik Pratama Biddokkes Polda Jawa Barat. Selain itu, Sulistya, Milkhatun, dan Astuti (2023) menemukan bahwa sekitar 40 % lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Palaran Samarinda mengalami gejala kecemasan. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan komorbiditas penting yang perlu mendapat perhatian dalam penatalaksanaan hipertensi.

Kecemasan pada penderita hipertensi tidak hanya dapat diatasi dengan terapi farmakolog tetapi juga dapat diatasi dengan terapi non-farmakologis salah satunya ialah dengan cara berolahraga. Olahraga menawarkan solusi yang signifikan untuk mengatasi anxiety disorder melalui mekanisme biologis, psikologis, dan sosial. Dengan meningkatkan keseimbangan kimia otak, memperkuat rasa percaya diri, dan menyediakan dukungan sosial, olahraga dapat menjadi alat yang sangat efektif dalam mengelola gejala kecemasan. Salah satu bentuk olahraga yang sesuai dan direkomendasikan bagi lansia adalah senam (Rahman et al., 2024). Menurut Richard J. Ham, terdapat tiga hal penting untuk menjadi lansia yang berkualitas, yaitu olahraga teratur, nutrisi yang cukup dan sehat, serta memiliki tujuan hidup yang kuat, termasuk keterlibatan dalam aktivitas sosial, keagamaan, dan rekreasi. Berdasarkan hal tersebut, senam

menjadi salah satu aktivitas yang direkomendasikan untuk meningkatkan kebugaran, keseimbangan tubuh, serta kualitas hidup para lansia (Syahdia et al., 2025).

Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Tresna Werdha di Lampung Selatan adalah salah satu lembaga yang menampung lebih dari 80 lansia, 31 lansia di antaranya menderita hipertensi. Data wawancara 6 dari 10 lansia penderita hipertensi mengeluhkan tanda-tanda kecemasan, seperti sulit tidur, gelisah, dan sering terbangun pada saat tidur.

Permasalahan utama dalam pengelolaan kecemasan lansia hipertensi di panti sosial adalah belum maksimalnya intervensi non-farmakologis berbasis aktivitas fisik, khususnya senam. Padahal, beberapa penelitian relevan telah dilakukan. (Sari et al., 2025) membuktikan program KREASI dengan sesi senam "ORHIBA" menurunkan kecemasan lansia hipertensi secara bermakna. Studi lain juga menunjukkan senam tera efektif menurunkan tingkat kecemasan di panti lansia (Damayanti Prastyaningrum et al., 2024). Namun, penelitian-penelitian tersebut belum mengupas dampaknya secara spesifik pada populasi panti sosial di wilayah Lampung Selatan.

Berdasarkan hasil *pre survey* dengan wawancara oleh salah satu petugas di Panti Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan pada 24 September 2024, diperoleh informasi bahwa di panti tersebut terdapat 84 lansia. Lansia tersebut dibagi ke dalam 14 wisma, terdiri dari 11 wisma sehat yang ditempati oleh 51 lansia dan 3 wisma perawatan yang ditempati oleh 33 lansia. Di wisma sehat, lansia yang tinggal adalah lansia yang mampu melakukan aktivitas mandiri, sedangkan di wisma perawatan terdapat lansia yang membutuhkan bantuan dalam beraktivitas, baik sebagian maupun total. Dari 51 lansia di wisma sehat, ditemukan 31 lansia menderita hipertensi. Hampir seluruh lansia di wisma sehat ikut senam, namun hubungan antara partisipasi senam dan kecemasan belum diukur secara sistematis. Wisma perawatan tidak dihitung dalam data ini karena kondisi fisik lansia yang membatasi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas senam.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkuat bukti mengenai peran partisipasi senam terhadap kecemasan pada lansia hipertensi, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan program kegiatan fisik yang lebih terarah dan responsif di PSLU Tresna Werdha Lampung Selatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 84 lansia dengan sampel sebanyak 31 lansia penderita hipertensi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner partisipasi senam dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Demografi Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
60-74 tahun	27	87,1
75-90 tahun	4	12,9
Total	31	100
Laki-Laki	20	64,5
Perempuan	11	35,5
Total	31	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa dari total 31 responden, sebagian besar responden berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak 27 responden (87,1%), dan usia 75-90 tahun sebanyak 4 responden (12,9%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah laki-laki yaitu sebanyak 20 responden (64,5%), sedangkan perempuan sebanyak 11 responden (35,5%).

Tabel 4
Hubungan Partisipasi Senam Dengan Kecemasan

Partisipasi Senam	Kecemasan				n	% p-	Value	OR (CI 95%)
	Ringan - Sedang		Berat-Berat sekali					
	n	%	n	%				
Tidak aktif	4	40	6	60	10	100%		0,111
Aktif	18	85,7	3	14,3	21	100%	0,015	(0,019-
Total	22	71,0	9	29,0	31	100%		0,645)

Berdasarkan tabel 4 dari 10 responden dengan partisipasi senam tidak aktif terdapat 4 responden (40%) mengalami kecemasan ringan hingga sedang dan 6 responden (60%) mengalami kecemasan berat hingga sangat berat. Dari 21 responden dengan partisipasi senam aktif terdapat 18 responden (85,7%) mengalami kecemasan ringan hingga sedang dan 3 responden (14,3%) mengalami kecemasan berat hingga sangat berat. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh p-value sebesar 0,015 ($\alpha < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan

Distribusi Frekuensi Partisipasi Senam

Tabel 2
Partisipasi Senam

Variabel	Frekuensi	%
Tidak Aktif	10	32,3
Aktif	21	67,7
Total	31	100

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar sampel memiliki partisipasi senam yang tergolong aktif sebanyak 21 sampel (67,7%) dan hanya 10 sampel (32,3%) yang memiliki partisipasi senam yang tergolong tidak aktif.

Distribusi Frekuensi Kecemasan

Tabel 3
Kecemasan

Variabel	Frekuensi	%
Kecemasan Ringan-Sedang	22	71
Kecemasan Berat-Sangat berat	9	29
Total	31	100

Dari 31 sampel yang diteliti, sebagian besar sampel tergolong memiliki kecemasan ringan hingga sedang, yaitu sebanyak 22 sampel (71%), dan 9 sampel (29%) memiliki kecemasan berat hingga sangat berat.

Analisis Bivariat

Hubungan Partisipasi Senam Dengan Kecemasan

antara partisipasi senam dengan kecemasan lansia. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 0,111 dengan CI 95% = 0,019–0,645 menunjukkan bahwa lansia yang aktif mengikuti senam memiliki peluang lebih rendah mengalami kecemasan berat dibandingkan lansia yang tidak aktif mengikuti senam.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa

sebagian besar responden berada pada rentang usia 60–74 tahun (87,1%) dan didominasi oleh laki-laki (64,5%). Secara teoritis, kelompok usia lansia awal (60–74 tahun) masih memiliki tingkat kemandirian yang relatif baik dibandingkan lansia usia lebih tua, sehingga lebih memungkinkan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik seperti senam. Hal ini sejalan dengan teori aktivitas yang menyatakan bahwa lansia yang tetap aktif secara fisik dan sosial cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Distribusi Frekuensi Partisipasi Senam

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki partisipasi senam yang tergolong aktif yaitu sebanyak 21 responden (67,7%), sedangkan responden dengan partisipasi tidak aktif sebanyak 10 responden (32,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di PSLU Tresna Werdha Lampung Selatan telah mengikuti kegiatan senam secara rutin.

Tingginya partisipasi senam pada lansia ini dapat disebabkan oleh adanya program rutin yang diselenggarakan oleh panti serta kondisi responden yang sebagian besar berada pada kategori lansia mandiri (wisma sehat), sehingga masih mampu melakukan aktivitas fisik. Selain itu, dukungan lingkungan seperti fasilitas dan pendampingan petugas juga berperan dalam meningkatkan keikutsertaan lansia dalam kegiatan senam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2021) yang menyatakan bahwa lansia yang tinggal di panti sosial cenderung memiliki tingkat partisipasi aktivitas fisik yang lebih tinggi karena adanya program terstruktur yang rutin dilaksanakan. Aktivitas senam lansia diketahui memberikan manfaat dalam meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki sirkulasi darah, serta menjaga stabilitas tekanan darah.

Menurut pendapat peneliti, tingginya partisipasi senam pada lansia dipengaruhi oleh adanya kegiatan rutin yang dilakukan bersama-sama sehingga membuat lansia lebih termotivasi untuk ikut berpartisipasi. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, kegiatan senam juga membantu lansia merasa lebih aktif, semangat, dan dapat meningkatkan interaksi sosial antar sesama lansia di lingkungan panti sosial. Peneliti juga berpendapat bahwa dukungan dari petugas panti serta suasana kegiatan yang menyenangkan turut memengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti senam secara rutin.

Distribusi Frekuensi Kecemasan

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan ringan hingga sedang yaitu sebanyak 22 responden (71%), sedangkan responden dengan kecemasan berat hingga sangat berat sebanyak 9 responden (29%).

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun lansia berada dalam lingkungan panti yang relatif terkontrol, kecemasan tetap menjadi masalah yang cukup dominan. Kecemasan pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi kesehatan (hipertensi), perubahan peran sosial, perasaan kesepian, serta ketergantungan terhadap orang lain.

Penelitian ini sejalan dengan Putri (2020) yang menyatakan bahwa lansia dengan penyakit kronis seperti hipertensi memiliki kecenderungan mengalami kecemasan karena kekhawatiran terhadap kondisi kesehatannya. Selain itu, penelitian oleh Wulandari (2019) juga menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di panti sosial tetap memiliki risiko mengalami kecemasan meskipun kebutuhan dasar mereka terpenuhi.

Menurut pendapat peneliti, kecemasan pada lansia dipengaruhi oleh kondisi kesehatan yang menurun serta perubahan kehidupan yang dialami pada usia lanjut. Lansia penderita hipertensi cenderung lebih mudah merasa khawatir terhadap kondisi fisiknya dan kemungkinan terjadinya komplikasi penyakit. Selain itu, lingkungan panti sosial juga dapat membuat sebagian lansia merasa kehilangan kedekatan dengan keluarga sehingga memicu munculnya perasaan cemas dan tidak nyaman.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4, diketahui bahwa dari 10 responden dengan partisipasi senam tidak aktif, sebanyak 6 responden (60,0%) mengalami kecemasan berat–berat sekali dan 4 responden (40,0%) mengalami kecemasan ringan–sedang. Sementara itu, dari 21 responden dengan partisipasi senam aktif, sebagian besar yaitu 18 responden (85,7%) mengalami kecemasan ringan–sedang dan hanya 3 responden (14,3%) yang mengalami kecemasan berat–berat sekali.

Hasil uji chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,015 ($\alpha < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi senam dengan kecemasan pada lansia penderita hipertensi di PSLU Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 0,111

menunjukkan bahwa lansia yang aktif mengikuti senam memiliki peluang lebih rendah mengalami kecemasan berat dibandingkan lansia yang tidak aktif mengikuti senam.

Secara teori, aktivitas fisik seperti senam lansia dapat membantu menurunkan kecemasan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang membantu tubuh merasa lebih rileks dan nyaman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nirmala et al., 2024)

ada pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di panti usia lanjutaisyiyah surakarta. Penelitian oleh (Rismawati & Isnaeni, 2025) kesimpulannya terapi senam tai chi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, dan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi pada lansia hipertensi di Desa Sukunan, Banyuraden, Gamping, Sleman.

Meskipun sebagian besar lansia yang aktif mengikuti senam mengalami tingkat kecemasan yang lebih ringan, pada penelitian ini masih ditemukan beberapa lansia yang aktif mengikuti senam namun mengalami kecemasan berat. Menurut peneliti, kondisi tersebut dapat terjadi karena kecemasan pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor selain aktivitas fisik, seperti kondisi kesehatan yang memburuk, kekhawatiran terhadap penyakit yang diderita, masalah keluarga, keterbatasan ekonomi, kehilangan pasangan hidup, maupun dukungan sosial yang kurang memadai. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan kecemasan tetap tinggi meskipun lansia rutin mengikuti kegiatan senam. Sebaliknya, terdapat lansia yang tidak aktif mengikuti senam tetapi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Menurut peneliti, hal ini dapat disebabkan oleh kemampuan individu dalam mengelola stres, adanya dukungan keluarga dan lingkungan yang baik, kondisi kesehatan yang relatif stabil, serta penggunaan mekanisme koping yang adaptif sehingga kecemasan tetap dapat terkendali meskipun tidak mengikuti senam secara rutin.

SIMPULAN

Sebagian besar responden berada pada rentang usia 60–74 tahun dan didominasi oleh laki-laki, yang menunjukkan bahwa lansia pada kelompok usia tersebut masih memiliki kemampuan untuk berpartisipasi. Mayoritas lansia memiliki tingkat partisipasi senam yang aktif, yaitu sebesar 67,7%, yang menunjukkan bahwa

kegiatan senam di panti telah diikuti oleh sebagian besar penghuni. Sebagian besar lansia memiliki tingkat kecemasan ringan hingga sedang (71%), meskipun masih terdapat lansia yang mengalami kecemasan berat hingga sangat berat. Terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi senam dengan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di PSLU Tresna Werdha Lampung Selatan Tahun 2026 dengan nilai $p\text{-value} = 0,015$ ($<0,05$).

REFERENSI

- Adhly, Y., Handayani, Y., & Agustina, M. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kampung Tarikolot Rw . 08 the Relationship Between Anxiety Levels and Hypertension Incidents in the Elderly in Tarikolot Village , Rw . 08 , Bogor Regency in 2023. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2010, 14423–14433.
- Alpiah, Di., Wada, Z., & Chaerunisa, N. (2023). Pengaruh modifikasi senam tai chi terhadap kecemasan pada lansia di posyandu lansia rw 03 kelurahan cipayung jakarta timur.
- Astuti, Rini; Despita, P. (2024). Hubungan Partisipasi Lansia dalam Kegiatan Senam Lansia dengan Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia. 15(2), 167–186.
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. V(2). <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Cindy, N., & Suryandari, D. (2024). HUBUNGAN USIA DAN LAMA MENDERITA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA SUMBER MULYA MERAUKE. 22, 1–12.
- Damayanti Prastyaningrum, F., Sulistyowati, D., Benya Adriani, R., Wahyu Tarnoto, K., & Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surakarta, P. (2024). Mengatasi Kecemasan Dengan Intervensi Senam Tera (Overcoming Anxiety With Tera Exercise Intervention). *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 127–133.
- Intania, D., Lingga, H., & Ratnapuri, P. (2022). LANSIA SEHAT DAN BAHAGIA

- BERSAMA HIPERTENSI DAN DIABETES*. Bintang Semesta Media.
- Juartika, W., & Afrelia, D. (2023). Penerapan Senam Kebugaran Lansia Untuk Menurunkan Ansietas Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 3(2), 106–110.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
- Kemenkes, D. K. L. (2025). Kenali dan Kendalikan Hipertensi: Si Silent Killer. *Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4119/kenali-dan-kendalikan-hipertensi-si-silent-killer
- Kemenkes RI. (2023). *SURVEI KESEHATAN INDONESIA (SKI)*.
- Masliha, D. (2023). *Related Publications* (Vol. 130, Issues 1–2).
<https://doi.org/10.1163/18750176-90000221b>
- Nirmala, M. H., Priambodo, G., & Panji, L. (2024). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta. 48.
- Rahman, A., Husnul, D., Bustang, Mutmainnah, & Anggraeni Rachman, D. (2024).
- Sosialisasi Olahraga Sebagai Salah Satu Solusi Anxiety Disorder. *KORSAs: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 30–35.
- Rismawati, I., & Isnaeni, Y. (2025). Pengaruh terapi senam tai chi terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Desa Sukunan Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta The effect of tai chi gymnastics therapy on reducing blood pressure and anxiety levels in the. *LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 3, 1267–1273.
<https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/1071/682>
- Riyanto, P. dkk. (2022). Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2(1), 314–319.
<https://unikastpaulus.ac.id/jurnal/index.php/jpkm/>
- Sari, N. L. P. D. Y., Martini, N. M. D. A., & Prastikanala, I. K. (2025). Program “KREASI” (kelas relaksasi lansia hipertensi) untuk menurunkan tekanan darah dan kecemasan. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 6(2), 372–383.
<https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i2.23457>
- Swarjana, I. K. (2022). *KONSEP PENGETAHUAN SIKAP, PERILAKU, PERSEPSI, STRES, KECEMASAN, NYERI, DUKUNGAN SOSIAL, KEPATUHAN, MOTIVASI, KEPUASAN, PANDEMI COVID-19, AKSES LAYANAN KESEHATAN - LENGKAP DENGAN KONSEP TEORI, CARA MENGUKUR VARIABEL, DAN CONTOH KUESIONER*. Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Swarjana, I. K. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi terbaru)* (L. Mayasari (ed.); I). Penerbit ANDI (Anggota IKAPI).
- Syahdia, Y., Husni, L., Hara, L. S., & Lidya, M. (2025). *Penyuluhan Menjaga Kesehatan Lansia dengan Senam Sehat Lansia di Posyandu Cempaka 2 Kelurahan Andalas*. 3, 640–645.
- WHO. (2025a). Ageing and health. *WHO (World Health Organization)*, October, 2–5.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- WHO. (2025b). Hypertension. In *World Health Organization* (Issue September).
- Yanti, A. D., Armayanti, L., & Timur, J. (2018). *Hubungan keaktifan senam lansia dengan keseimbangan tubuh pada lansia di panti werdha majapahit mojokerto*.